

MŪZIKAS KLAUSĪŠANĀS STARPDISCIPLINĀRĀ SKATĪJUMĀ

Music Listening in Interdisciplinary View

Mirdza Paipare

Liepāja University, Latvija

Abstract. *Very few researches focus on music as an activity and most often it is linked to music perception, therefore – music psychology. Similarly the theories on this question are developed. Interrelations between music therapy and music psychology, as well as the role of listening and music listening in music pedagogy, psychology and music therapy are little researched. The goal of this article is to intentionally draw attention to the significance of this very common thing in our everyday lives – listening – in communication, development of cognitive and phenomenological skills and abilities (perception, recognition, describing, explaining). These skills and abilities are necessary in the work of pedagogue and psychologist, and especially music therapist.*

Key words: *listening types, music listening, music therapy.*

Ievads

Introduction

Mūziku dzirdēt un klausīties nav viens un tas pats – iekšējo psihisko procesu ziņā ir liela atšķirība starp „dzirdēt” un „klausīties” (Nelsone & Paipare, 1992). Dzirdēt – tā ir fiziska spēja apzināties vai uztvert skaņu ar dzirdes receptoriem, nepievēršot tai papildus uzmanību. Klausīties savukārt nozīmē pievērst uzmanību skaņām, ko dzird, koncentrēties uz skaņu. Cilvēks nevar kontrolēt, vai viņš dzird skaņu, viņš var izlemt, vai klausīties skaņas (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2011). Mūzikas klausīšanās ir dinamisks process, kas izraisa sarežģītu garīgo un intelektuālo darbību, jo tas no personas prasa piepūli un koncentrēšanos – dzirdētais ir jāuztver, jāsaprot un jāpatur atmiņā. Paralēli šis process pilnveido uztveres prasmi, koncentrēšanās spēju un emocionālo atsaucību. Var uzskatīt, ka tieši mūzikas klausīšanās veido muzikālajai attīstībai nepieciešamo primāro pieredzi – muzikālās pieredzes pamatu. Mūzikas klausīšanās dod iespēju iepazīstināt klausītāju ar daudzveidīgiem skaņdarbiem un to vērtību, bagātināt viņa muzikālo pieredzi un mācīt sevis izteikšanu mūzikas pavadībā. Skaņdarbs kā informācijas sniedzējs ietekmē cilvēka prātu, jūtu un gribas attīstību, vienlaikus sniedzot zināšanas, prasmes, iemaņas, veidojot attieksmi un iekšējo motivāciju,

kā arī apmierina pašizteikšanās un pašapliecināšanās vajadzības (Krasinska, 1979; Mackēviča, 2001). Skaņdarba klausīšanās laikā var aktīvi izmantot iztēli, asociāciju, uzmanību, atmiņu un citas prāta spējas, kā arī attīstīt abstrakto un konkrēto domāšanu, gaumi un asprātību, koncentrēšanos un uzmanību (Deutsch, 1999). Klausīšanās procesā savijas uztverto muzikālo skaņu un saskaņu skaistums, klausītāja iepriekšējā pieredze un atbildes reakcija, kura izraisa muzikālo tēlu attīstību. Atbildes reakcija ir atkarīga no tā, cik zinošs un sagatavots ir klausītājs.

Šodien mūzika un tās klausīšanās ir viena no svarīgākajām problēmām mūzikas pedagogijā un psiholoģijā, tā skar gan komponistu, gan izpildītāju un klausītāju, un no šī viedokļa dalās mūzikas radošajā (komponists), atskaņotājmākslinieka (izpildītājs) un klausītāja uztveres psiholoģijā (arī šī uztvere daļēji ir "līdzradīšana"¹). Mūzikas klausīšanās zinātniskajā literatūrā tiek definēta arī kā muzicēšana (angl. *musicizing*) (Small, 1998). Mūzikas uztveri, tātad arī klausīšanos, ietekmē gan muzikālie, gan ārpus muzikālie faktori. Katru cilvēku, kurš klausās mūziku, ietekmē dažādi muzikālie faktori, kuri arī nosaka izmaiņas tajā, kā cilvēks klausās mūziku, ko viņš klausās, cik bieži klausās, cik skaļi, un kopumā – cik lielā mērā tiks ietekmēta viņa labizjūta. Tie ir mūzikas klausīšanās tiešie ietekmes faktori un ārpus muzikālie ietekmes faktori (Bastian, 2000). Mūzikas klausīšanās ietekmes tiešie faktori jeb mūzikas pamatelementi un izteiksmes līdzekļi, kuri atstāj zināmu ietekmi uz cilvēku, ir mūzikas žanrs/stils, skaņkārta, ritms, metrs, temps, melodija, harmonija, dinamika, tembris, instrumentācija. Ārpus muzikālie faktori sevī ietver individuālos faktoros un situatīvos faktoros.

Raksta mērķis ir apzināti pievērst uzmanību ikdienā tik parastas lietas, kā klausīšanās, nozīmei saskarsmē, kognitīvo un fenomenoloģisko spēju un prasmju (uztvere, atpazīšana, aprakstīšana, izskaidrošana) attīstībā. Šīs spējas un prasmes nepieciešamas gan pedagoga, gan psihologa, bet īpaši mūzikas terapeita darbā.

Ārpus muzikālo mūzikas klausīšanās ietekmes faktoru iedalījums *Classification of influencing non-musical factors in music listening*

Iedalījums ir autores veidots, pamatojoties uz M. Paipares starptautiskās zinātniskās konferences materiāliem.

- 1) **Individuālos faktoros** veido cilvēka vecums, dzimums, personības tips un raksturs, mūzikas priekšroka/preference, garastāvoklis, veselības stāvoklis, ģimenes statuss, sociālais statuss, iegūtā izglītība, audzināšana, reliģiskā, kultūras piederība, iedzimtība, domas, asociāciju un iztēles bagātums, u.c.

¹ Arī mūzikas klausīšanas zinātniskajā literatūrā tiek saprasta kā muzicēšana (*musicizing*) (Small, 1998)

2) **Situatīvos faktorus** veido: laiks, vieta, interjers, sociālā vide, akustiskā vide, neformālas grupas, mediji, u.c. (Paipare, 2012)

Praktiskajā pedagoga un mūzikas terapeita darbā galvenā uzmanība ir atvēlēta prasmei klausīties, taču veidi kā mēs klausāmies joprojām nav pietiekami izpētīti. Nesenā “skaņu pieeja” aktualizēja jaunus fenomenoloģiskos un gnozeoloģiskos jautājumus un metodoloģijas attiecībā uz skaņu, klausīšanos un tradicionālo skaņu uztveres veidu izvērtēšanu.

Uzsvars praktiskajos pētījumos ir vērsts vairāk uz sadarbības pieeju ar mērķi saprast citu piedzīvoto muzikālo pieredzi un reflektīvo metodoloģiju, kas ietver vērtību izpēti, pieņemumus un prāta ieradumus, kurus cilvēks praktiski pielieto (Titon, 2008).

Helena O'Shea (2017) secina, ka *refleksīva un atvērta klausīšanās* praktiskajos pētījumos sevi pierāda kā pārāku par *koncentrētāku un analītisku klausīšanos*.

Klausīšanās ir īpašs veids, kā atrasties pasaulē un atzīt mūsu attiecības ar apkārtējo pasauli un cilvēkiem tajā. Mūsu ikdienas uzskati par to, kas ir labs klausītājs balstās uz Aristoteļa koncepta par cilvēku komunikāciju kā tikumu, kas nav ne pārspīlēts, ne nepietiekams un ir labu nodomu motivēts. Džons Džūvijs (*John Dewey*) apraksta *operacionālo klausīšanos* darījumu klausīšanās (*transactional listening*) visās balsīs sarunas laikā, lai nodrošinātu sadarbību (Waks, 2011). Mārtina Būbera (*Martin Buber*) *receptīvais klausītājs* “pieņem” runātāju ar nedalītu uzmanību, lai saprastu viņu, tā vietā, lai ierobežotu sapratni, koncentrējoties uz paša klausītāja raizēm (Gordon, 2011).

Analītiskā klausīšanās, kas ir atvasināta no Platona filozofiskās prakses, ir pilnīgi pretēja un koncentrējas uz jautājuma, kas sagādā raizes klausītājam, noskaidrošanas, izjautājot sarunu biedru, kā arī bieži viņu pārtraucot, izdarot slēdzienus un tad tos kritiski izvērtējot. Šis dialektiskais process balstās uz klausīšanos, kas ir gan analītiska, gan logocentriska² (O'Shea, 2017).

Kad klausāmies mūziku, mēs neuztveram tikai patvaļīgas skaņu secības, bet gan ritmisko un melodisko vienību hierarhiskos līmeņus. Ēriks Klarks (Clarke, 1988) pievērš uzmanību diviem dažādiem mūzikas atskaņošanas virzieniem, atkarībā no tā vai mūzika ir (iepriekš) komponēta vai tiek atskaņota vai improvizēta³.

Viens aspekts – mūzikas (muzikālā) struktūra tiek attēlota/reprezentēta, iesaistot mūsu motoro sistēmu, atskaņojot/spēlējot šīs mūzikas struktūras, kas mums ir prātā.

Otrs aspekts – mūzikas izpildījuma izteiksmīgums pievērš uzmanību un

² Logocentrisms ir uzskats, ka valoda spēj attēlot realitāti. Aristoteļa pieeja, savukārt, darbībā ir mazāk vērsta uz runātāju pašu, bet gan viņa runas saturu.

³ Mūzikas terapijā improvizācija ir viena no pamatmetodēm. Literatūrā bieži: *klīniskā improvizācija*

atklāj izpratni par skaņdarba muzikālo struktūru. N.Kuks (Cook, 1990) tādējādi diferencējis “muzikālo” un “muzikoloģisko” klausīšanos.

Muzikālā klausīšanās ir klausīšanās priekam, kas dod iespēju klausītājam aizmirsties mūzikā. Šī mūzikas klausīšanās īpatnība ļauj it kā ‘ieiet’ citā realitātē⁴ un tā nav duālistiska, tajā mūsu apziņa ir it kā savādāka – tā atdala mūziku no realitātes un ārējās pasaules.

Muzikoloģiskā klausīšanās attiecas uz jebkuru klausīšanos ar noteiktu mērķi. Tā atklāj faktus par mūziku, stila un struktūras aspektus, atskaņošanas tehniskās īpatnības, kā arī formulē teorijas par mūziku. N.Kuks (Cook) un E. Klārks (Clark) ir nonākuši pie secinājuma, ka mūzikas terapeits klausās ne tikai muzikāli un/vai muzikoloģiski, bet personāli un interpersonāli, t.i. visādi, kas iespējo pilnīgu klausīšanās pieredzi (Pavlicevic, 2005).

Literatūrā ir atrodamas vairākas hipotēzes par mūzikas ietekmi uz emociju un uzvedības maiņu, bet precīzs mehānisms joprojām nav noskaidrots. Fizioloģiski mūzika, šķiet ietekmē tikai klausīšanās uztveri, taču izjūtu izpausmes pārsniedz klausīšanos (Solanki, 2012). Muzikālās aktivitātes un pieredze, kas ir papildīta ar emocionālām asociācijām, var pamodināt un mainīt dažādas emociju izpausmes (MacRae, 1992, citēts pie Solanki, 2012). Atsaucoties uz M. Stecklera (*Steckler*) un S. Najaka (*Nayak*) veiktajiem pētījumiem par mūzikas terapijas efektivitāti, Solanki ir secinājis, ka „mūzikas ritms spēj strukturēt uzvedību vienlaicīgi, ietekmējot emocijas un mainot tādas fizioloģiskas funkcijas kā sirds ritmu, muskuļu tonusu, asinsspiedienu un elpošanu” (citēts pie Solanki, 2012).

M. Solanki ar kolēģiem savā pētījumā ir apskatījuši arī vairāku citu mūzikas terapeitu pētījumus (Sacks, 2006; Peretz & Zatorre, 2005; Koelsch et al., 2006), kuri rāda, ka mūzikas klausīšanās palielina kognitīvās un emocionālās izpausmes, kas atspoguļojas dažādos neironu savienojumos, un mūzika ir pazīstama kā viena no visspēcīgākajiem dzirdes stimulācijas avotiem uz cilvēka smadzenēm. Tādi autori kā P. Apdaike (Updike, 1990), J. Kaminskis (Kaminski, 1996) un O. Lī ar kolēģiem (Lee, 2005) katrs savā neatkarīgā pētījumā ir apskatījuši veģetatīvās nervu sistēmas izmaiņas mūzikas ietekmē un secinājuši, ka mūzikas ietekmē parasimpātiskā nervu sistēma sāk dominēt pār simpātisko nervu sistēmu, kā rezultātā organisms nomierinās, elektroencefalogrammā tas parādās kā alfas smadzeņu viļņu frekvenču palielināšanās, un fizioloģiski izpaužas muskuļu relaksācijā ar regulāru dziļo elpošanu un pazeminātu pulsu (citēts pie M. Solanki 2012).

Klausīšanās veidi un to klasifikācija ietver aktīvo, produktīvo, uzmanīgo u.c. D. Diderihsens⁵ (*Diedrich Diederichsen*) runā par četriem klausīšanās tipiem: rekonstruktīvais, referenciālais, "ritmiski-telpiskais," un "ekspresīvi-

⁴ Mūzikas terapijā šādu stāvokli sauc: mainītas apziņas stāvoklis

⁵ Diederrichtsens D. Listening, Listening again, Qouting. BBooTTSSLL## 52 0210413 M JAUrn 2100 1122:3329 PPM

dinamiskais". Mēs klausāmies jaunas skaņas vai dziesmas, garīgi tās rekonstruējot, tas ir, imanentā (iekšējā, tikai prātā notiekošā) veidā. Bet mēs klausāmies to, ko mēs jau zinām "attieciģi" (referenciāli) – tas ir, attiecībā uz citu vietu un laiku, vienalga vai tas būtu objektīvs, skaidri formulējams piemērs, vai mazāk loģiska, subjektīva sastapšanās.

Savā “Jaunās Mūzikas Filosofijā” (angļu. *Philosophy of New Music*) Teodors V. Adorno (Theodor W. Adorno) izšķir divus klausīšanās tipus: "ritmiski-telpisko," un "ekspresīvi-dinamisko". Pirmajā, tā kā ritms "virtuāli pārtrauc" laiku, sadalot to vienādās taktīs, tas padara mūziku telpisku, tāpat arī klausītāji, kas seko līdzī ritmam. Savukārt, otrais klausīšanās tips koncentrējas uz laika apstrādi ar paša dziedāšanas spējām kā izejas punktu. Abi tipi pieder pie "rekonstruktīvās klausīšanās", kas virza klausītāju līdzī mūzikai. Šai ziņā, tie ir kā "nefokusēta" klausīšanās – klausīšanās pēc kaut kā jau pazīstama, kas koncentrējas uz neesamību (piemēram, kādu iepriekšējo klausīšanās pieredžu apstākļu trūkums). Šīs klausīšanās identificējošās formas rada attiecības starp dotajiem muzikālajiem vēstījumiem un trūkstošo saturu, kā, piemēram, pirmās audiālās pieredzes notikuma vieta, dažādos, ļoti atšķirīgos veidos.

Mūzikas terapeita praksē mūzikas klausīšanos var klasificēt dažādi. Mūzikas terapijā: klausīšanos var aplūkot arī kā intervences terapeitisku kvalitāti.

Līdzās sociālpsiholoģijas attīstībai arī mūsdienu mūzikas terapijā parādās tendences saprast mūziku kā “emocionālu komunikācijas formu”, kā “kontaktlīdzekli”, kura terapeitiskā iedarbība pamatojas tā “komunikatīvajā funkcijā”.

Mūzikas terapija: klausīšanās kā terapeitiska kvalitāte

Music therapy: listening as a therapeutical quality

Mūzikas terapijas prakse pie mums, Latvijā, ir vēl ļoti jauna, it īpaši – tās zinātniskajā un praktiskajā veidā. Īsumā var raksturot dažus, praksē jau pārbaudītus, mūzikas terapeitiskos aspektus.

Kā zināms, vai ikkatra psihiska jeb somatiska saslimšana ierobežo, apgrūtina pacienta dzīvi. Slimniekam uz laiku jāatsakās no sava darba, ierastās vides un saskarsmes. Šādās un līdzīgās situācijās iespējams izmantot sekojošas mūzikas terapijas koncepcijas: psihoanalītisko (uz Freida un Junga teorijām balstīto), regulatīvo (K. Švābes (*Schwabe*) muzikālās relaksācijas un refleksijas teorijas) un radošo (P. Nordofa un K. Robinsa aktīvas muzikālās darbošanās – muzicēšana un dialogu veidošana)⁶. Mūzikas klausīšanās šajās terapijās tiek lietota gan tās aktīvajā, gan arī receptīvajā veidā.

⁶ Vairāk var lasīt: Paipare, M. (2011). Mūzikas terapija. No: *Mākslu terapija*. Sast. K. Mārtinsone. Rīga, RaKa. 340.lpp

Aktīvās klausīšanās metode radošās terapijas procesā nozīmē, ka pacients un terapeits veido, piemēram, muzikālu dialogu, abiem pārmaiņus muzicējot. Te izmanto dažādus instrumentus ar atšķirīgiem tembriem un skaņas augstumiem; veidot saskanīgu dialogu nozīmē “atbildēt” līdzīgā tembrā un skaņas augstumā, adekvāti reaģēt uz mūzikas raksturu. Tādējādi mūzika kļūst par svarīgu neverbālu komunikācijas līdzekli ar emocionālu iedarbību pat tādos gadījumos, kad vārdiskas sarunas nav iespējamās. Tā kā mūzikas iedarbība notiek ar smadzeņu zemgarozas sistēmu palīdzību, tad tās uztverei un reproducēšanai ir lielas priekšrocības. Mūzika spēj kompensēt arī emocionālu diskomfortu kritiskās situācijās.

Receptīvā ar uztveri saistītā klausīšanās nozīmē, ka pacients nesaņem uzdevumu tieši ieklausīties mūzikā, lai spētu spriest, analizēt vai izteikties par to, bet mūzikas skanējums veido terapeita prasmīgi ievirzītu skaniski emocionālo fonu pacienta atbrīvošanai, domu un asociāciju raisīšanai, kam var sekot vēlme un iespēja pašizteikties, pašapliecināties fantāzijas tēlos. Šī pašizteikšanās var liecināt par pacienta psiholoģisko stāvokli, domāšanas veidu, kompleksiem vai brīvību, bet vienlaikus darboties arī kā emocionāls vai sasprindzinājuma “ventilis”, kad uzkrātās problēmas, negatīvās emocijas u.tml. psiholoģiskais diskomforts netieši tiek likvidēts vai mazinās.

Līdzīgas metodes un paņēmienus meklē un pielieto mūzikas terapeiti, kuri darbojas pēc citām pieejām un skolām: psihoanalītiskajā, regulatīvajā, A. Tomatis terapijā un citās. Tātad mūzikas klausīšanās iespējas un tās iedarbības aspektu izmantošana vēl nebūt nav izsmelta vai pilnībā izpētīta, tomēr skaidras dažas būtiskās nostādnes: aktīva, labvēlīga tā sauktās "klasiskās" mūzikas klausīšanās cilvēku bagātina visdažādākajos veidos – no tīri fizioloģiskā vai bioloģiskā, līdz emocionālajam un augsti intelektuālajam. Saprast un pamatot šīs daudzveidīgās iedarbības mehānismus, prast pielietot tos pedagoģiskajā un psiholoģiskajā praksē mūzikas terapijā nozīmē palīdzēt pilnvērtīgas, harmoniskas personības veidošanā, kas ir veselīgas sabiedrības priekšnoteikums. Ne velti senatnes domātāji – Aristotelis un Platons, arī stoīķi – uzskatīja, ka mūzika un muzicēšana ir valstiski svarīga nodarbe. Gluži citādi mūzikas klausīšanās process tiek aplūkots mūzikas terapijas zinātniskajos pētījumos, kur tiek runāts par klausīšanās sekvencēm un perspektīvām.

K. Arnasone (*Carolyn Arnason*) apraksta pētījumu procesu un rezultātus kvalitatīvam pētījumam (intervijas), kas veikts 2 gadu laikā ar pieredzējušiem mūzikas terapeitiem, kuri darbā pielieto klīnisko improvizāciju kā metodi. Pētījuma primārais mērķis bija atklāt, kā mūzikas terapeiti klausās klīniskās improvizācijas, kuras kopīgi veidojuši ar saviem klientiem/pacienti.

Balstoties uz interpretatīvo analīzi, K. Arnasone izdala piecus klausīšanās veidus mūzikas terapijā. Tos varētu apzīmēt vienkārši kā klausīšanās līmeņus, kuros pieredzējuši mūzikas terapeiti klausās klīniskās improvizācijas no dažādiem

aspektiem un ar dažādu attieksmi. Tas nozīmē, ka mūzikas terapeitam ir jāklausās citādi sesijas laikā un vēl savādāk, klausoties improvizāciju ierakstus.

1. klausīšanās līmenis: klausoties mūziku un muzikālās atbildes reakcijas.

Analītiski klausoties, improvizācijās var saklausīt dažādus muzikālus elementus (skaņas, intervālus, ritmu vokalizācijas motīvus, basa līniju, struktūru). Tomēr mūzikas terapeits klausās ne tikai to, bet interpretē mūziku aprakstošā līmenī. Interpretācija var ietvert gan klienta muzikālo raksturojumu, gan muzikālo intensitāti. Mūzikas terapeits var arī vērst uzmanību uz muzikālo dialogu starp viņu un klientu/pacientu.

2. klausīšanās līmenis: klausīšanos ietekmē atmiņa, muzikālā pieredze, transparentā klausīšanās, savaldība.

Klausoties improvizāciju, mūzikas terapeitam raisās atmiņas, kas saistās ar iepriekšējiem klientiem/pacientiem – tendences, tēmas veidi, kā tās attīstās, dažādi muzikāli motīvi u.c. Transparentā klausīšanās nozīmē vēlreiz pārdzīvot improvizāciju, klausoties to ierakstā. Tas nozīmē mēģināt atbrīvot sevi no muzikāliem un klīniskiem aizspriedumiem un ieklausīties mūzikā no jaunas perspektīvas vai cita skatu punkta. Klausīšanās ar *savaldīšanos* nozīmē klausīties vidē, kur neviens netraucē, iekšējā klusumā un koncentrējoties. Muzikālā pieredze nozīmē mūzikas terapeita muzikālo izglītību, kultūru, dzimtas saknes, pieredzi kā mūziķim, arī pieredzi kā mūzikas klausītājam.

3. klausīšanās līmenis: klausīšanās klīniski vērojot, jūtot un domājot.

Šie trīs jēdzieni ir savstarpēji saistīti, un tie izmanto gan prātu, gan ķermeni, piemēram, uztveri ar mūsu sajūtām. Mūzika var tikt sajusta arī fiziski jeb ķermeniski. Mūzikas terapeits klausās, vērojot klienta ķermeņa kustības, žestus, elpu, skatienu, darbošanos. Pamatojoties uz šiem vērojumiem, mūzikas terapeits interpretē klienta garastāvokli, sejas izteiksmi, ķermeņa valodu, arī klienta – terapeita attiecību kvalitāti.

4. klausīšanās līmenis: klausoties nozīmību, tēlainību un netveramību.

Klausoties nozīmību, mūzikas terapeits pievērš uzmanību terapeitiskiem mērķiem, jau iepriekš paredzot un sagaidot, ka notiks kaut kas būtisks darbā ar klientu, darbs virzīsies uz priekšu. Tā ir kā *klausīšanās vīzija*, kad mūzikas terapeits klausās uz izmaiņām klienta atbildes reakcijās. Tēlainība (metaforas, stāstījumi, sāgas, mīti, garīgi tēli, simboli, asociācijas, atmiņas u.c.) ir svarīgs terapeitiskās un muzikālās informācijas avots. Klausoties mūzikas netveramību, ir iespējama piekļuve garīgām dimensijām improvizācijas radīšanas laikā. Šis līmenis ir transpersonāls.

5. klausīšanās līmenis: klausīšanās koncentrējoties uz mūziku, konteksta jūtīgumu un attieksmi pret improvizāciju.

Šī perspektīva var tikt nosaukta par mūzikas terapeita klausīšanās viedokli/uzskatu un viņa ticību mūzikas spēkam. Šeit atklājas teorētiskā sapratne vai sagatavotība, izglītība, dzīves un muzikālā pieredze, kultūra. Būtiski ir tas, ka

muzikālā improvizācija tiek uzskatīta par iedvesmas avotu, kreatīvu atjaunošanos un mūzikas izpratni. Šādai izpratnei ir nozīme klienta radītās mūzikas dažādo kontekstu tulkojumos (Arnason, 2003).

Secinājumi **Conclusions**

Praksē pierādījies, ka mūzikas apzināta un ieinteresēta – gan asociatīva, gan analītiska klausīšanās – jūtami ietekmē personības vispusīgu attīstību. Šādas attīstības izpausmes faktori var būt sekojoši:

1. Paaugstinās personības radošās spējas un vispārējā inteliģence;
2. Psihoemocionālā elastība un atsaucība veicina sociālās kompetences un empātijas veidošanos; mūzika palīdz veidot tā saukto “emocionālo inteliģenci”. Psiholoģijā mūziķus nereti apzīmē kā “drosmīgos, iejūtīgos intravertus”;
3. Mūzikas klausīšanās aizvien plašāk tiek izmantota kā iedarbīgs terapeitisks faktors: mūzika var līdzsvarot psihisko nestabilitāti un jūtami ietekmēt dažādu slimību profilaksi, gan arī līdzdarboties kā rehabilitācijas līdzeklis un sekmēt harmoniskas personības integrāciju sabiedrībā.

Summary

Music listening more and more is being applied as an effective therapeutical factor: music can balance mental disbalance and influence prevention of various illnesses, help in rehabilitation and facilitate integration in society.

Aim of this article is to attract attention to the significance of listening in communication and development of cognitive and phenomenological skills (perception, recognition, describing, explaining). These skills and abilities are necessary for working pedagogues, psychologists and especially for music therapists.

Music hearing and listening is not the same – there is a big difference in their intrinsic psychological processes (Nelson & Paipare, 1992). Music listening is a dynamic process that provokes complex mental and intellectual activities because it takes concentration and effort – heard music has to be perceived, understood and remembered. This process also improves perception skills, concentration skills and emotional responsiveness.

Music perception and listening is influenced by both musical and non-musical factors (Bastian, 2000). Musical factors influence how people listen to the music, what they listen, how often how loudly and in general – how much their wellness will be influenced. Musical factors are music genre/style, mode, rhythm, meter, tempo, melody, harmony, dynamics, timbre, instrumentation etc. Non-musical factors include person's individual and situational factors.

There are various hypothesis how music influences the change of emotions and behaviour but precise mechanisms has not yet been found. Musical activities and experience that is filled with emotional associations can awaken and change various emotional expressions (MacRae, 1992, cited by Solanki, 2012).

Literatūra References

- Adorno, Th.W. (2006). *Philosophy of New Music*. University of Minnesota Press.
- Arnason, C. (2003). Music Therapists' Listening Perspectives in Improvisational Music Therapy. A Qualitative Interview Study. *Nordic Journal of Music Therapy*, volume 12(2).
- Bastian, H.G. (2000). *Musik (erziehung) und ihre Wirkung*. Eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen. Schott Musik International Mainz.
- Clarke, E. (1988). Generative principles in music performance. In J. Sloboda (Ed.): *Generative Processes in Music*. Oxford: The Clarendon Press, 1-26.
- Cook, N. (1990). *Music, Imagination, and Culture*. Oxford: Clarendon Press.
- Deutsch, D. (1999). *The psychology of music*. Gulf Professional Publishing.
- Gordon, Mordechai (2011). Listening as Embracing the Other: Martin Buber's Philosophy of Dialogue. *Educational Theory* 61(2), 207–219.
- Kaminski, J., & Hall, W. (1996). The effect of soothing music on neonatal behavioral states in the hospital newborn nursery. *Neonatal Network*, 15, PubMed, 45–54.
- Krasinska, L. (1979). *Mācīsimies uztvert mūziku*. Rīga: Zvaigzne.
- Lee, O.K., Chung, Y.F., Chan, M.F., & Chan, W.M. (2005). Music and its effect on the physiological responses and anxiety levels of patients receiving mechanical ventilation: a pilot study. *Journal of Clinical Nursing*, 14, 609–620.
- Listening to dissonance: Invoking a reflexive listening practice in researching musical experience* (n.d.).
- Mackēviča, L. (2001). *Muzikālās audzināšanas psiholoģiskie aspekti*. Liepāja: LiePA.
- Nelson, I., & Paipare, M. (1992). *Mūzikas mācīšanas metodika*. Rīga: Zvaigzne.
- O'Shea, H. (2017). Listening to dissonance: Invoking a reflexive listening practice in researching musical experience *Ethnomusicology Ireland* 5, 132-148.
- Paipare, M. (2006). Mūzikas klausīšanās kā izziņas process. *Pedagoģija: teorija un prakse IV*. Liepāja, 240. – 245.
- Paipare, M. (2012). Muzikālais pārdzīvojums psiholoģiskajā un terapeitiskajā aspektā. *Sabiedrība, integrācija, izglītība*. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli 2012.gada 25.-26.maijs, II daļa. Rēzekne: RA Izdevniecība, 154. – 162.
- Pavlicevic, M. (2005). *Music Therapy in Context: Music, Meaning and Relationship*. Jessica Kingsley Publishers.
- Schacter, D.L, Gilbert, D.T., & Wegner, D.M. (2011). *Psychology* (2nd Edition). New York: Worth.
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Hanover: University Press of New England.
- Solanki, M.S., Zafar, M., & Rastogi, R. (2012). Music as therapy: Role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 193-199.
- Titon, Todd, J. (2008). Knowing Fieldwork. In Gregory F. Barz and Timothy J. Cooley (Eds.) *Shadows in the Field*. New York: Oxford University Press, 25–42.

- Updike, P. (1990). Music therapy results for ICU patients. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 9, 39–45.
- Waks, Leonard, J. (2011). John Dewey on Listening and Friendship in School and Society. *Educational Theory* 61(2), 191–205.
- Петрушин, В.И. (1997). *Музыкальная психология*. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС.